

公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
小中野	公民館活動教室	10月17日	(金)	健康	小中野にここに教室 「体操」	転倒予防体操	10:00 — 12:00	2:00	関下 りち子		20
小中野	女性学級	10月21日	(火)	健康	健康教室	健康な体づくりを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	成瀬 淳		16
小中野	女性学級	10月28日	(火)	健康	健康教室	健康な体づくりを学ぼう	13:30 — 15:30	2:00	成瀬 淳		16
小中野	高齢者教室	10月23日	(木)	料理	八千草大学 「体験」	せんべい焼きを楽しもう	13:30 — 15:30	2:00	種差少年自然の家		20
小中野	市民IT講習会	10月20日	(月)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 — 12:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
小中野	市民IT講習会	10月21日	(火)	ICT	スマホ講座	スマホの機能を知り使いこなそう	9:00 — 12:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		8
白銀	公民館活動教室	10月6日	(月)	健康	健康チェック	健康をチェックして生活習慣の改善を 図ろう	10:00 — 12:00	2:00	八戸医療生活協同組合		20
白銀	女性学級	10月21日	(火)	手工芸	カルトナーージュ教室	模型のメガネ置き作り	13:00 — 15:00	2:00	秋村 友光子		9
白銀	女性学級	10月28日	(火)	手工芸	秋のリース教室	秋の木の实を使って三日月型リースを 作ってみよう	13:00 — 15:00	2:00	菅原 歩		9
白銀	高齢者教室	10月2日	(木)	その他	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	懐かしい映画を楽しみましょう 上映作品「カサブランカ」	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催	20
白銀	高齢者教室	10月23日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	意外に知らない南部せんべいのお話 & てんぼせんべい手焼き体験	10:00 — 12:00	2:00	木村 聡	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催	10
白銀	高齢者教室	10月30日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	一戸町・御所野縄文博物館で学ぼう	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催／一戸町	20
白銀	市民学校	10月10日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	10月24日	(金)	健康	シェイプアップ教室	たくさん汗を流して代謝を上げよう	19:00 — 20:00	1:00	CHIE		15
白銀	市民学校	10月1日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月8日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月15日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月22日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月29日	(水)	伝統文化	南部裂織教室	伝統工芸南部裂織に挑戦	13:00 — 16:00	3:00	佐々木 トモ子		6
白銀	市民学校	10月16日	(木)	料理	和菓子作り教室	さつまいも饅頭と上生菓子作り	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		8
白銀	市民学校	10月25日	(土)	手工芸	モルタルクラフト教室	おしゃれなモルタル雑貨作り	13:00 — 16:00	3:00	加藤 真紀子		6
鮫	公民館活動教室	10月7日	(火)	健康	体軸体操教室	体のずれを整えよう	13:00 — 15:00	2:00	橘 舞		10
鮫	女性学級	10月15日	(水)	健康	腸活教室	自分でできる腸マッサージをおぼえて 健康になろう	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
鮫	女性学級	10月22日	(水)	健康	腸活教室	自分でできる腸マッサージをおぼえて 健康になろう	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6

公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
鮫	高齢者教室	10月2日	(木)	その他	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	懐かしい映画を楽しみましょう 上映作品「カサブランカ」	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催	20
鮫	高齢者教室	10月23日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	意外に知らない南部せんべいのお話 & てんぼせんべい手焼き体験	10:00 — 12:00	2:00	木村 聡	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催	10
鮫	高齢者教室	10月30日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	一戸町・御所野縄文博物館で学ぼう	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催／一戸町	20
鮫	市民学校	10月10日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と三番叟を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 伊藤 和子		20
鮫	市民学校	10月17日	(金)	踊り(和)	踊り 正調八戸小唄	八戸小唄と三番叟を踊りましょう	10:00 — 12:00	2:00	鮫京宏会 伊藤 和子		20
鮫	市民学校	10月20日	(月)	手工芸	バルーン教室	ハロウィンのバルーンを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	大村 美栄子		15
上長	公民館活動教室	10月3日	(金)	料理	パン作り教室	パン作りに挑戦しよう	10:00 — 13:00	3:00	管野 泰明		12
上長	公民館活動教室	10月17日	(金)	手工芸	土鈴の焼き物教室	来年の干支の土鈴を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	渡邊 真樹		10
上長	高齢者教室	10月8日	(水)	スポーツ	ニュースポーツ	ニュースポーツを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	八戸市スポーツ推進委員		20
柏崎	公民館活動教室	10月17日	(金)	料理	料理教室	ブイヤベースを作ってみよう	10:00 — 13:00	3:00	沢野 節子		12
柏崎	公民館活動教室	10月21日	(火)	健康	腸活教室	自分でできる腸もみ	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
柏崎	公民館活動教室	10月28日	(火)	健康	腸活教室	自分でできる腸もみ	10:00 — 12:00	2:00	堀米 裕子		6
柏崎	高齢者教室	10月24日	(金)	健康	We Love 柏崎 ストレッチ教室	体をストレッチ＋筋力アップ	10:00 — 12:00	2:00	小泉 百合子		10
柏崎	市民学校	10月20日	(月)	その他	アロマ教室	アロマクラフト作り	10:00 — 12:00	2:00	かわいいアロマひつじや 小松 美央		6
大館	公民館活動教室	10月2日	(木)	踊り(和)	新田城まつり ボランティア教室	新井田音頭を練習して まつりに参加しよう	18:30 — 20:30	2:00	大館連合婦人会		25
大館	女性学級	10月29日	(水)	料理	料理教室	なんちゃって韓国料理	9:30 — 12:30	3:00	追切 裕子		16
大館	高齢者教室	10月24日	(金)	健康	健康教室	みんなで楽しくモルックに挑戦しよう!!	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美 高橋 克雄		12
大館	市民学校	10月31日	(金)	教養	歴史教室	八戸藩2代藩主「南部直政」	10:00 — 12:00	2:00	八戸工業大学第二高等学校 熊谷 隆次		20
大館	家庭教育学級	10月30日	(木)	家庭教育	共催講座 新井田小学校	2年生 大館かるた会	10:00 — 12:00	2:00	大館地区自治振興会		90
大館	家庭教育学級	10月6日	(月)	家庭教育	共催講座 大館児童館	スポーツチャンバラにチャレンジ!	10:00 — 12:00	2:00	おいらせ町スポーツ チャンバラ協会		40
下長	公民館活動教室	10月3日	(金)	手工芸	マクラメ編み	タペストリーを編んでみよう	10:00 — 12:00	2:00	林 藍		6
下長	市民学校	10月29日	(水)	健康	頭皮マッサージ	マッサージでリフレッシュしよう	13:30 — 15:30	2:00	田山 純子		12
下長	市民IT講習会	10月23日	(木)	ICT	スマホ教室 II	初級 基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
下長	市民IT講習会	10月24日	(金)	ICT	スマホ教室 II	初級 基本的な使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8

公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
下長	市民IT講習会	10月27日	(月)	ICT	スマホ教室 II	中級 ラインの使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
下長	市民IT講習会	10月28日	(火)	ICT	スマホ教室 II	中級 ラインの使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	ワラビノーツ 藤 加奈子		8
吹上	市民学校	10月24日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	市民学校	10月31日	(金)	手工芸	クラフトかごづくり	大きめサイズのクラフトバッグづくり	12:30 — 15:30	3:00	金見 純子		6
吹上	家庭教育学級	10月20日	(月)	家庭教育	赤ちゃんとママの スキンシップ体操	子どもの発達に合わせた ベビーエクササイズ	10:00 — 12:00	2:00	川口 太陽	親子8組	16
吹上	市民IT講習会	10月5日	(日)	ICT	スマホ教室	1人1人の困りごとを解決	10:00 — 13:00	3:00	みらいクリエイド 森 淑乃		20
湊	高齢者教室	10月2日	(木)	その他	浜通り高齢者教室 in 湊公民館	懐かしい映画を楽しみましょう 上映作品「カサブランカ」	10:00 — 12:00	2:00	公民館館長	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催	20
湊	高齢者教室	10月23日	(木)	教養	浜通り高齢者教室 in 白銀公民館	意外に知らない南部せんべいのお話 & てんぼせんべい手焼き体験	10:00 — 12:00	2:00	木村 聡	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催	10
湊	高齢者教室	10月30日	(木)	移動学習	浜通り高齢者教室 in 鮫公民館	一戸町・御所野縄文博物館で学ぼう	9:00 — 16:00	7:00	公民館職員	鮫公民館・白銀公民館・湊公 民館と共催／一戸町	20
湊	家庭教育学級	10月16日	(木)	家庭教育	いすストレッチ教室	いすストレッチでからだをほぐしましょう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		20
湊	家庭教育学級	10月30日	(木)	家庭教育	いすストレッチ教室	いすストレッチでからだをほぐしましょう	10:00 — 12:00	2:00	小西池 郁子		20
湊	市民IT講習会	10月27日	(月)	ICT	スマホ教室①	スマホ教室基本編	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
湊	市民IT講習会	10月28日	(火)	ICT	スマホ教室①	スマホ教室活用編	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
館	公民館活動教室	10月16日	(木)	教養	知っておきたい終活の こと	エンディングノートについて学ぶ	10:00 — 12:00	2:00	根井 弘子		15
館	公民館活動教室	10月24日	(金)	教養	知っておきたい終活の こと	何から始めたらいい？を解消しよう	10:00 — 12:00	2:00	佐々木 博一		15
館	公民館活動教室	10月27日	(月)	教養	知っておきたい終活の こと	将来空き家にしないための話	10:00 — 11:00	1:00	都市政策課 空き家対策グループ		20
館	女性学級	10月1日	(水)	料理	洋食の料理教室	クリスマスの料理	10:00 — 13:00	3:00	須田 忠幸		16
館	女性学級	10月3日	(金)	手工芸	和風飾り作り	和生地の飾りを作る	13:30 — 15:30	2:00	貝吹 和子		10
館	女性学級	10月10日	(金)	手工芸	和風飾り作り	和生地の飾りを作る	13:30 — 15:30	2:00	貝吹 和子		10
館	女性学級	10月17日	(金)	手工芸	和風飾り作り	和生地の飾りを作る	13:30 — 15:30	2:00	貝吹 和子		10
館	女性学級	10月24日	(金)	手工芸	和風飾り作り	和生地の飾りを作る	13:30 — 15:30	2:00	貝吹 和子		10
館	女性学級	10月31日	(金)	手工芸	和風飾り作り	和生地の飾りを作る	13:30 — 15:30	2:00	貝吹 和子		10
館	市民学校	10月6日	(月)	その他	至福のコーヒー講座	コーヒーのおいしい淹れ方と、アレンジ コーヒーの作り方	13:30 — 15:30	2:00	ドトールコーヒー (株)アサクラ		16
館	市民学校	10月7日	(火)	手工芸	アロマワックスバーを 作ろう	香りのインテリアを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	大澤 幸子		10

公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
館	家庭教育学級	10月27日	(月)	家庭教育	バルーンアート	ハロウィンの小物作り	10:00 — 12:00	2:00	ワラビーンズ 阿部 博美		10
根城	青年学級	10月8日	(水)	茶道	茶道教室	お抹茶を嗜む	19:00 — 21:00	2:00	橘 宗綾		25
根城	青年学級	10月22日	(水)	習字	墨アート	文字をアートに表現	19:00 — 21:00	2:00	番沢 孝子		25
根城	高齢者教室	10月2日	(木)	テーブル ゲーム	元気・健康教室	健康マージャンで脳トレ	13:30 — 15:30	2:00	音喜多 彰治		16
根城	高齢者教室	10月17日	(金)	健康	元気・健康教室	フレイル予防体操	10:30 — 11:30	1:00	関下 和彦		10
根城	市民学校	10月9日	(木)	料理	おつまみ料理	お酒を楽しめるおつまみ	14:00 — 16:00	2:00	大入 鈴子		16
根城	家庭教育学級	10月7日	(火)	家庭教育	ママ＆ベビー教室	知育ヨガ教室	10:30 — 11:30	1:00	神代 亜衣子		12
三八城	公民館活動教室	10月17日	(金)	その他	三八城にここ教室	名場面、名ぜりふで頭の体操	10:00 — 12:00	2:00	苔米地 祥宏		20
三八城	女性学級	10月22日	(水)	伝統文化	はじめての南部菱刺し 教室	りんご型のペン立てを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		6
三八城	女性学級	10月29日	(水)	伝統文化	はじめての南部菱刺し 教室	りんご型のペン立てを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		6
三八城	市民学校	10月7日	(火)	スポーツ	ニュースポーツ教室	ルールを学びスカットボールを楽しもう	10:00 — 12:00	2:00	大塚 利美		12
江陽	高齢者教室	10月6日	(月)	健康	健康教室 「ロコモ予防」	筋肉を鍛えてロコモ予防	10:00 — 12:00	2:00	関下 和彦		20
江陽	高齢者教室	10月10日	(金)	教養	Live in 江陽 「南部弁講座」	トークライブ 【南部昔ばなし】	10:00 — 12:00	2:00	桎谷 伸夫		40
江陽	高齢者教室	10月17日	(金)	音楽	Live in 江陽 「ハルモニア」	Live Music 【世界の名曲】	10:00 — 12:00	2:00	ハルモニア 杉本 孝幸・杉本 洋子		40
江陽	市民学校	10月22日	(水)	健康	体操教室	体軸～体のバランスを整えよう	13:30 — 14:30	1:00	橘 舞		20
江陽	市民学校	10月15日	(水)	健康	からだづくり教室	筋膜リリース～動ける体づくり	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
江陽	市民学校	10月29日	(水)	健康	からだづくり教室	筋膜リリース～動ける体づくり	10:00 — 12:00	2:00	向井 聡洋		8
田面木	女性学級	10月6日	(月)	手工芸	着物リメイク教室	自分だけの前あきベストを作ろう	9:30 — 12:30	3:00	川村 則子		8
田面木	女性学級	10月30日	(木)	料理	お菓子作り教室	ロールケーキを作ってみよう	9:30 — 12:30	3:00	お菓子の家 リーベシムラ 志村 一雄		10
田面木	高齢者教室	10月24日	(金)	健康	体軸体操教室	正しい身体の使い方を学ぼう	10:00 — 12:00	2:00	橘 舞		15
田面木	高齢者教室	10月27日	(月)	音楽	おんがく講座	音楽で楽しく脳トレーニング	10:00 — 12:00	2:00	おんがく倶楽部 塚原明美・佐々木厚子		25
市川	公民館活動教室	10月9日	(木)	音楽	ギター教室	ギター少年に戻ろう！	10:00 — 12:00	2:00	熊谷 直音		4
市川	公民館活動教室	10月16日	(木)	料理	パン作り教室	基本のパンを作ろう	9:00 — 12:00	3:00	アンジェリーナ 管野 泰明		10
市川	高齢者教室	10月7日	(火)	料理	和菓子教室	ゆべしと上生菓子を作ろう	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋		10

公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
市川	市民学校	10月17日	(金)	伝統文化	菱刺し教室	額飾りを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
市川	市民学校	10月24日	(金)	伝統文化	菱刺し教室	額飾りを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	南部菱刺し 西野刺っ娘の会		8
市川	家庭教育学級	10月23日	(木)	家庭教育	キッズ教室	未就学児と親子が一緒に触れ合う	10:00 — 11:00	1:00	認定こども園 桔梗野保育園		25
市川	市民IT講習会	10月20日	(月)	ICT	スマートフォン教室 【LINE編】	LINEの楽しみ方	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		10
市川	市民IT講習会	10月21日	(火)	ICT	スマートフォン教室 【LINE編】	LINEの楽しみ方	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		10
市川	市民IT講習会	10月22日	(水)	ICT	スマートフォン教室 【LINE編】	LINEの楽しみ方・防災や生活に役立つ スマホ術	10:00 — 12:00	2:00	小屋畑 由佳		10
南浜	女性学級	10月16日	(木)	料理	料理教室	減塩料理で健康になろう	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進協 議会		12
南浜	高齢者教室	10月10日	(金)	移動学習	移動教室	八戸の魅力を探ろう	9:00 — 16:00	7:00	公民館館長	八戸市内	30
南浜	移動公民館	10月27日	(月)	料理	そば打ち教室	新そばを打ってみよう	10:00 — 12:00	2:00	岩渕 修一	金浜生活館	10
根岸	公民館活動教室	10月2日	(木)	スポーツ	卓球教室	卓球のレベルアップと体力作り	10:00 — 12:00	2:00	佐藤 菊光		15
根岸	公民館活動教室	10月16日	(木)	健康	健康体操教室	曲に合わせて楽しく体操	10:00 — 12:00	2:00	赤坂 イネ子		20
根岸	公民館活動教室	10月23日	(木)	健康	健康体操教室	曲に合わせて楽しく体操	10:00 — 12:00	2:00	赤坂 イネ子		20
根岸	公民館活動教室	10月22日	(水)	健康	簡単エアロビ & ストレッチ教室	簡単エアロビとストレッチで体力作り	10:00 — 12:00	2:00	吉田 加奈子		15
根岸	公民館活動教室	10月29日	(水)	健康	簡単エアロビ & ストレッチ教室	簡単エアロビとストレッチで体力作り	10:00 — 12:00	2:00	吉田 加奈子		15
根岸	公民館活動教室	10月28日	(火)	健康	健康体操講習会	芸能発表会に出演しよう	13:30 — 15:30	2:00	高橋 幸		15
根岸	女性学級	10月3日	(金)	手工芸	カルトナージュ教室	カルトナージュでマスクケースを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	秋村 友光子		8
根岸	女性学級	10月14日	(火)	料理	料理教室(スイーツ)	ヘルシースイーツを作ろう	10:00 — 12:00	2:00	スイーツ工房なおママ 三浦 直		16
根岸	高齢者教室	10月21日	(火)	料理	健康料理教室	骨によい健康料理を作ろう	10:00 — 13:00	3:00	八戸市食生活改善推進員 協議会		16
根岸	市民学校	10月15日	(水)	健康	楽々運動教室	健康づくり	13:30 — 15:30	2:00	公民館館長		15
根岸	市民学校	10月1日	(水)	音楽	おもてなしライブ	音楽で脳トレ	13:30 — 14:30	1:00	市川・根岸地区高齢者支 援センター ミライフル		10
根岸	市民学校	10月6日	(月)	手工芸	わくわく講座	布ぞうり作り	10:00 — 15:00	5:00	山の楽校 岩渕 修一	休憩1H含む	8
根岸	家庭教育学級	10月30日	(木)	家庭教育	わんぱくランド	ハロウィーン	10:00 — 12:00	2:00	認定こども園 すぎのこ保育園		10
根岸	家庭教育学級	10月20日	(月)	家庭教育	すくすくスクール	バリスタになってみよう！	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白銀南	公民館活動教室	10月1日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15

公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
白銀南	公民館活動教室	10月8日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	公民館活動教室	10月15日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	公民館活動教室	10月22日	(水)	健康	ヨガ教室	ヨガで心と身体をリフレッシュ	14:00 — 15:00	1:00	(株)三沢総合チャーム スクール		15
白銀南	公民館活動教室	10月10日	(金)	健康	ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
白銀南	公民館活動教室	10月24日	(金)	健康	ズンバゴールド教室	初心者向けズンバゴールドに挑戦	10:00 — 12:00	2:00	伊原 真寿美		15
白銀南	市民学校	10月7日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
白銀南	市民学校	10月14日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
白銀南	市民学校	10月21日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
白銀南	市民学校	10月28日	(火)	健康	温活ストレッチ教室	経絡マッサージで身体を温める	10:00 — 12:00	2:00	吉崎 路子		8
白銀南	市民IT講習会	10月20日	(月)	ICT	スマホ教室	スマホ基本講座	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
白銀南	市民IT講習会	10月21日	(火)	ICT	スマホ教室	スマホ基本講座	10:00 — 12:00	2:00	(特非)IT事業センター はちのへ		6
東	高齢者教室	10月16日	(木)	健康	体軸体操教室	姿勢を整え思いっきり腰をのぼそう	13:00 — 15:00	2:00	橘 舞		20
東	高齢者教室	10月23日	(木)	健康	体軸体操教室	姿勢を整え思いっきり腰をのぼそう	13:00 — 15:00	2:00	橘 舞		20
白山台	公民館活動教室	10月23日	(木)	語学	おもてなし英語	なりきりハロウィーン	10:00 — 12:00	2:00	David Adam Dickson		10
白山台	女性学級	10月14日	(火)	健康	大人のストレッチ	ホルモンバランスを整える呼吸と ストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
白山台	女性学級	10月21日	(火)	健康	大人のストレッチ	ホルモンバランスを整える呼吸と ストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
白山台	女性学級	10月28日	(火)	健康	大人のストレッチ	ホルモンバランスを整える呼吸と ストレッチ	10:00 — 12:00	2:00	高山 清美		10
白山台	高齢者教室	10月9日	(木)	料理	男子メン	料理を学び隊 燻製、おいなり、さしみ	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		10
白山台	市民学校	10月2日	(木)	スポーツ	バトントワリング	バトントワリング体験	16:30 — 17:30	1:00	小笠原 祐子 小清水 倫子		10
白山台	家庭教育学級	10月11日	(土)	家庭教育	学び隊(児童館)	クレープ作り	10:00 — 12:00	2:00	公民館職員		20
南郷	公民館活動教室	10月2日	(木)	料理	料理教室	旬のつくりおき料理	10:00 — 13:00	3:00	追切 裕子		12
南郷	女性学級	10月1日	(水)	手工芸	編み物教室	かぎ針でベストを編もう	9:00 — 12:00	3:00	小向 詩子		8
南郷	女性学級	10月8日	(水)	手工芸	編み物教室	かぎ針でベストを編もう	9:00 — 12:00	3:00	小向 詩子		8
南郷	女性学級	10月22日	(水)	手工芸	編み物教室	かぎ針でベストを編もう	9:00 — 12:00	3:00	小向 詩子		8

公民館名	学級名	月 日	曜日	分類	講座名	内 容	時間	学習 時間	講師	メ モ	募集 人数
南郷	移動公民館	10月14日	(火)	料理	番屋 料理教室	ゆべし作り	10:00 — 12:00	2:00	(名)菓子処 丸美屋	南郷農村婦人の 家	10
瑞豊館	公民館活動教室	10月8日	(水)	健康	健康マージャン	マージャンで脳トレしましょう	9:00 — 12:00	3:00	音喜多 彰治		16
瑞豊館	公民館活動教室	10月15日	(水)	健康	健康マージャン	マージャンで脳トレしましょう	9:00 — 12:00	3:00	音喜多 彰治		16
瑞豊館	公民館活動教室	10月19日	(日)	音楽	八戸ウインドアンサン ブルコンサート	生演奏を楽しみましょう	14:00 — 15:00	1:00	八戸ウインドアンサンブル 須藤 博紀他3名	山本 雅人 濱谷 貴乃 天摩 祐紀	80
瑞豊館	女性学級	10月14日	(火)	その他	ビューティー講座	リフトアップマッサージ	13:30 — 15:30	2:00	(株)アルソアデフィ 小田桐 瑞恵		8
瑞豊館	女性学級	10月21日	(火)	手工芸	編み物教室	がま口ポーチを作りましょう	10:00 — 13:00	3:00	木村 まゆみ		8
瑞豊館	女性学級	10月28日	(火)	手工芸	編み物教室	がま口ポーチを作りましょう	10:00 — 13:00	3:00	木村 まゆみ		8
瑞豊館	高齢者教室	10月9日	(木)	健康	楽々ストレッチ	ストレッチで身体をほぐしましょう	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		10
瑞豊館	高齢者教室	10月23日	(木)	健康	楽々ストレッチ	ストレッチで身体をほぐしましょう	13:30 — 15:30	2:00	エスプロモ(株) 斉藤 あかね		10